الصف الرابع الابتدائي ٢٠٢٥

ملخص + بنك اسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد



مراجعة المتميز

المهارات المهنية

الفصل الدراسي الثاني

4 الصف الرابع

اعداد

أ/ محمود سعيد

ملحق الإجابات بالداخل

نسخة مجانية

El.Motamyez.School

الموضوع الأول وجبة غذائية متوازنة

تحقيق التوازن في طعامك اليومي عندما تتناول وجبة طعام يجب أن تكون هذه الوجبة متوازنة

"**الوجبات الغذائية المتوازنة** ": هي الوجبات التي تتضمن مجموعة متنوعة من اصناف الطعام وبكميات معينة .ينطبق ذلك علي :

الوجبات الغذائية الثلاثة
الوجبات الأساسية الصحية (الفطار ، الغداء ، العشاء) .

الوجبات الخفيفة
الوجبات التي نتناولها عندما نشعر بالجوع بين الوجبات.

مكونات الوجبة الغذائية الصحية

يجب أن تتضمن كل وجبة من وجباتك الغذائية ما يلي :



- **الخضروات والفاكهة** حيث تعد جزءاً مهماً من نظامك الغذائي .
- **الحبوب الكاملة** هامة جداً لنظامك الغائي وموجودة في الخبز الأسمر (القمح الكامل) والبرغل والأرز البني ، والحمص .

نصائح غذائية للحفاظ علي صحتك

- تناول كميات من الخضروات والفاكهة .
- تناول كميات أقل من الحلويات، مثل البسكويت وقوالب الحلوى والسكاكر .
- اختر الحبوب الكاملة قدر المستطاع .
- تناول اللحوم الخالية من الدهون.
- اِشرب الماء النظيف .
- تناول الأطعمة غير المقلية بالزيت .
- مارس الرياضة البدنية يوميًا .
- لا تُضف إلى طعامك الكثير من الزبدة أو الزيت أو السكر أو الملح

لاحظ

- ممارسة الانشطة البدنية لها أهمية كبيرة للصحة العامة لذلك من الهام جدا ممارسة الانشطة الرياضية لمدة ساعة واحدة يوميا .
- يجب شرب ٨ اكواب علي الاقل من الماء النظيف يوميا لطرد السموم من الجسم .
- التخطيط المسبق لوجباتنا الغذائية يساعدنا علي الحصول علي نمط غذائي صحي يوفر للجسم جميع العناصر الغذائية اللازمة.
- الهرم غذائي يحتوي علي أصناف الطعام التي يحتاج جسمك منها بكميات كبيرة في اسفل الهرم والانواع التي يحتاج جسمك الي كميات اقل منها في أعلاه .



الموضوع الثاني العناصر الغذائية

أنواع العناصر الغذائية

الكربوهيدرات - البروتينات - الألياف - الفيتامينات - الأملاح المعدنية - الدهون - الماء

1 – الكربوهيدرات :

أهميتها

يقوم جهازنا الهضمي أثناء عملية الهضم بتحويل الكربوهيدرات إلى سكر الجلكوز، والذي يزودنا بالطاقة التي نحتاج إليها .

تشمل :

النشويات : توجد في الحبوب وبعض الخضروات مثل البطاطس والأرز .

السكريات : تتوفر بشكل طبيعي في بعض الأطعمة مثل الفواكه والعسل .



2 – البروتينات :



أهميتها :

تحتاج أجسامنا إلى البروتينات لتؤدي وظيفتها بشكلّ فعال وهو بناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها .

الأطعمة التي تحتوي علي كميات كبيرة من البروتينات :

اللحوم ، الأسماك ، منتجات الالبان ، البيض ، المكسرات ، البقوليات

3 – الألياف :

أهميتها :

- تعتبر الألياف مهمة لعمية الهضم .
- تساعد على ضبط مستويات السكر .

توجد في :

الحبوب الكاملة – البقوليات – الخضروات – الفواكه



4 – الفيتامينات : يحتاجها الجسم للمحافظة علي مناعته ومقاومة الأمراض و من أمثلتها:

فيتامين A

يمكن الحصول عليه من : البيض و السمك

فوائده : يساعد علي تقوية النظر .

فيتامين C

يمكن الحصول عليه من : بعض الخضروات مثل اللفت والفلفل الالوان والكرنب

فوائده : يساهم في تعزيز مناعة الجسم علي محاربة الأمراض .

5 – الأملاح المعدنية : من أمثلتها :

الكالسيوم

يمكن الحصول عليه من : اللبن والخضروات الخضراء

فوائده : نحتاج الكالسيوم للمحافظة علي صحة العظام والأسنان .

الحديد

يمكن الحصول عليه من : اللحوم الحمراء والأسماك وبعض أنواع الخضروات .

فوائده : يعتبر عنصراً مهماً للدم .



6 – الدهون : أهميتها : من مصادر الحصول على الطاقة وتساعد على امتصاص الفيتامينات .

يمكن الحصول علي دهون صحية من :

المكسرات - البذور - الزيتون - الأسماك - الأفوكادو - الفاصوليا

- يمكن الحصول علي كميات قليلة من الدهون الموجودة في : اللحوم و منتجات الألبان .

7 – الماء :

- إن كل ما نأكله ونشربه تقريبًا يحتوي على الماء، .
- الماء عنصر مهم جدا، فهو يشكل حوالي 60 % من وزن أجسامنا .



فوائد الماء : يساعد الجسم في التخلص من السموم، وفي امتصاص بعض الفيتامينات .

منتجات الالبان

- تعتبر منتجات الألبان من المصادر الغذائية المهمة جداً ، لأنها تحتوي علي الكثير من العناصر الغذائية.
- يصنع من الألبان العديد من المنتجات مثل :الزبدة ، السمن النباتي ، الزبادي ، الأجبان .
- تساهم منتجات الألبان والأطعمة التي تحتوي على منتجات الألبان في توفير العديد من العناصر الغذائية الأساسية ومنها : البروتين والكالسيوم وفيتامين D وفيتامين A وفيتامين B12 والفوسفور والبوتاسيوم والمغنيسيوم.
- لمن يعاني من مشاكل في هضم الألبان يمكنه استبدالها بالأسماك والمكسرات والبقوليات التي تحتوي علي نسبة كبيرة من البروتينات .

الموضوع الثالث نظام غذائي صحي

قبل ان نتناول الطعام علينا التركيز علي الأطعمة التي تحتوي علي قدر كبير من العناصر الغذائية التي تساعد الجسم علي الاستمرار في النمو وأن نتجنب الطعام الغير صحي .

الطعام الصحي : يحتوي علي كمية كبيرة من المعادن ، من أمثلته : الخضروات داكنة اللون والحبوب الكاملة والبقوليات والمكسرات ومنتجات الالبان واللحوم الخالية من الدهون والأسماك والبيض .



الطعام غير الصحي : يحتوي علي كميات من الملح والدهون و السكر ،
من أمثلته : الوجبات السريعة والمشروبات الغازية والصناعية .

النظام الغذائي للأطفال : يجب أن يشمل النظام الغذائي للأطفال علي : الخضروات – الفواكه – الحبوب الكاملة – البروتينات – العديد من العناصر الغذائية - من الممكن تناول الأطعمة الغنية بالسكريات والدهون ولكن بكميات قليلة .

أمثلة علي أطعمة و وجبات صحية شائعة غنية بالعناصر الغذائية :

الكشري	الملوخية	المحاشى
يحتوي علي الأرز والمكرونة وهي من الحبوب الكاملة والبقوليات وهي من البروتينات إضافة الي الطماطم والبصل " الخضروات " .	يمكننا صنع طبق الملوخية من مرق الدجاج المليء بأوراق الخضروات الخضراء - يتميز هذا الطبق بأنه مغذي ومشبع .	يتوفر فيها العديد من العناصر الغذائية من خلال الأرز والخضروات مثل : الكوسا - يمكن إضافة القليل من اللحم المفروم لرفع قيمة الوجبة الغذائية .

كيف يمكننا أن نجعل أطباقنا صحية أكثر ؟

ج – يمكن ذلك من خلال القيام ببعض التغييرات مثال : اعداد طبق بليلة باستخدام القمح والحليب وقليل من السكر ، وبهذه الطريقة يكون الطبق لذيذاً وصحياً أكثر .

الموضوع الرابع الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي الوجبات السريعة لنتناولها بين الوجبات **مثل :**

الدجاج المقلي | **البطاطس المقلية** | **المشروبات الغازية** | **الحلوى**

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب :



الوجبات السريعة

- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول الوجبات الخفيفة الصحية بين الوجبات مثل :

الترمس
يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

الذرة المشوية
غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .



الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .

يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .

الموضوع الرابع الطعام غير الصحي

في بعض الأحيان نشعر بالجوع ونلجأ الي **الوجبات السريعة** لنتناولها بين الوجبات **مثل :**

الدجاج المقلي - **البطاطس المقلية** - **المشروبات الغازية** - **الحلوى**

الوجبات السريعة مغرية لتناولها بسبب : انه يمكن الحصول عليها بسهولة – عادة ما يكون مذاقها لذيذ .

ولكنها ليست صحية بسبب :



الوجبات السريعة

- غالباً ما تكون نسبة الفيتامينات والاملاح المعدنية والالياف فيها منخفضة .
- تحتوي علي كمية كبيرة من السكر والكثير من السكر مضر لنا .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الدهون ، وهي مضرة لنا اذا تناولنا كمية كبيرة منها .
- تحتوي علي كميات كبيرة من الملح ، نحتاج الي بعض الملح في نظامنا الغذائي ولكن يجب ألا نفرط في تناوله .
- لا تحتوي علي الحبوب الكاملة أو علي الكثير من الألياف .

تناول الوجبات السريعة تسبب لنا عدم ارتياح لذلك: من الأفضل لك في حالة شعرت بالجوع تناول **الوجبات الخفيفة الصحية** بين الوجبات مثل :

الترمس
يحتوي علي نسبة عالية من البروتين

الذرة المشوية
غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن

كذلك يمكننا أن نجعل الوجبات السريعة صحية أكثر عن طريق :

- تناول البطاطس المشوية بدلاً المقلية .
- شرب الماء وعصير الفاكهة الطبيعي الذي يحتوي علي القليل من السكر بدلاً من المشروبات الغازية .
- تناول أطباق مثل البليلة أو حمص الشام .

المناقشة : هي عملية تبادل للأراء والحجج .

الأمور الواجب مراعاتها أثناء المناقشة :

- التفكير بالحجج التي ستقدمها .
- التفكير في الأدلة والبراهين التي تدعم موقفك خلال المناقشة .
- يمكن أن تكون الأدلة " تجارب شخصية أو حقائق أو أراء " .
- خلال المناقشة حاول إقناع زملائك بأن لديك الحجج الأقوى .
- تذكر أن تحترم زملاءك وحتي وإن كنت لا توافقهم الرأي .



يجب ان تستمتع لأراء الأخرين ولا تقاطع أحداً أو ترفع صوتك أو تتكلم بفظاظة .

الموضوع الخامس المحافظة علي سلامة الطعام

أسباب فساد الأطعمة

- تفسد العديد من الأطعمة ان لم يتم حفظها بطريقة مناسبة .
- في بعض الأحيان تبدو الأطعمة غير المحفوظة غير فاسدة ولكن قد يكون من الخطير تناولها .

تعيش كائنات مثل البكتيريا والعفن علي اسطح المطبخ وفي الهواء وفي الطعام ، وتتغذي هذه الكائنات علي السكريات والعناصر الغذائية الأخرى .

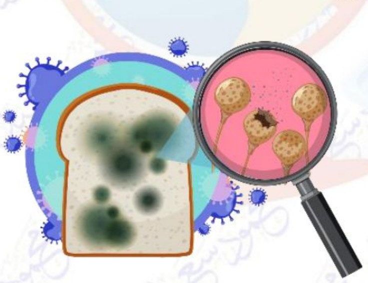
علل – أهمية حفظ الأطعمة في مكان بارد مثل الثلاجة ؟ ج – لتجنب تعرضها للفساد ، لأن البكتيريا والعفن ينمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة .

تجنب تناول الطعام " إذا فسد " كما في الحالات الأتية :



- إذا تركت اللحم أو الدجاج أو السمك أو اللبن خارج الثلاجة لأكثر من ساعة عندما يكون الطقس حارًا (ولمدة ساعتين عندما يكون الطقس أكثر برودة) ، فقد تمرض إذا تناولتها.
- الفواكه والخضروات التي تبقى خارجّ الثلاجة قد تبدأً بالتخمر بعد فترة من الوقت، وقد تصبح ليّنة وتظهر عليها بقع داكنة وتفوح منها رائحة حموضة. كما أنّها قد تجذب الذباب والحشرات الأخرى .

حتى وان كان الطعام داخل الثلاجة، معظم الطعام قد يبدأ بالتعفن إذا ترك لفترة طويلة .



لاحظ : يفسد الطعام ويتعفن اذا ترك في الهواء بسبب وجود البكتيريا والعفن والفطريات وهي كائنات دقيقة تنمو في ظروف بيئية دافئة ورطبة ويزداد بمرور الوقت .

إرشادات للمحافظة علي سلامة الطعام

- استخدم المكونات الطازجة فقط .
- اغسل الفواكه والخضروات وتخلص من الفاسد منها .
- اغسل يديك باستمرار واستخدم الصابون واشطفهما بالماء جيدًا
- ابق اللحوم ومنتجات الالبان في الثلاجة الي ان يحين وقت استخدامها .
- استخدم لوح تقطيع وسكينًا نظيفين ، واغسلهما بعد تقطيع اللحوم للقضاء علي البكتيريا .
- اذا كان شعرك طويلاً فاربطه الي الخلف او قم بتغطيته .

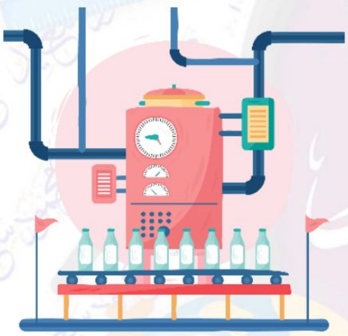
- امسح المناضد في المطبخ بمعقم قبل إعداد الطعام وبعده .
- ضع الطعام الذي لم تستخدمه في الثلاجة ، ولا تتركه على البوتاجاز او المنضدة .

الموضوع السادس: الشراب الطبيعي والشراب الصناعي

	الشراب الطبيعي	الشراب الصناعي
المكونات	مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي	يتكون من الماء والسكر وكمية قليلة من المنكهات والملونات الطبيعية أو الصناعية . يحتوي علي نسبة أعلي من السكر مقارنة بالشراب الطبيعي .
الفائدة الغذائية	غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية	يتكون من الماء والسكر لذلك يزود الجسم بالطاقة ، إلا ان كمية العناصر الغذائية المتوفرة فيه قليلة جداً .



لاحظ : يمكن تحويل كل من الشراب الطبيعي والصناعي الي شراب مركز يخلط مع الماء .



طريقه اعداد الشراب وحفظه :

- يتم تسخين الشراب لدرجة حرارة مرتفعة مما يساعد علي القضاء علي البكتيريا .
- ثم يتم إضافة مادتين حافظتين ؛ لحماية الشراب من العفن والبكتيريا.
- ثم يتم تعبئتها في زجاجات وبذلك يمكن ان تدوم لفترات طويلة بدون ان تفسد .

بعض مشكلات صناعة الشراب الشائعة وطرق حلها :

المشكلة	الحل
اذا بدا لون الشراب داكنًا جداً	هذا يعني ان السكر المستخدم غير نظيف ، ويجب عليك استخدام سكر نظيف بعد تصفيته جيداً .
ظهور طبقتان منفصلتان " طبقة صافية " و أخري " عكرة " .	تحدث هذه المشكلة بسبب ان السكر لم يخلط بالشكل الصحيح ، لذا يجب عليك إضافة السكر الي السائل عندما يكون ساخنًا ليسهل خلطه .

الموضوع السابع: السلامة في المطبخ

كيفية الحفاظ على سلامتنا في المطبخ يجب علينا الالتزام بقواعد السلامة خلال تواجدنا في المطبخ ومنها :

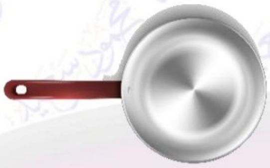
1- استخدام البوتاجاز بشكل أمن يحافظ علي سلامتنا .
2- اشعال عود الكبريت بعيداً عنك عندما تريد إشعال البوتاجاز .
3- توجيه مقابض الأواني بعيداً عن طرف البوتاجاز .

4- حافظ علي سلامتك عند استخدام السكين واحرص علي تقطيع الطعام بعيداً عن يديك .

5- لا تقطع الطعام أبدًا فوق حوض المطبخ .

أدوات الطهي

أولاً : أواني الطهي المعدنية



1 - المقلاة المصنوعة من الألومنيوم :

مميزاتها

- تتوفر بالعديد من الألوان لأنها تتطلي من الخارج .
- ثمنها زهيد .

عيوبها واضرارها

تتفاعل مع الأطعمة الحمضية عندما تتعرض لدرجات حرارة عالية ، حيث ينبعث منها جزيئات الألومنيوم في الطعام .



2 - الأواني ذات الطلاء غير اللاصق :

مميزاتها

- تسخن بسرعة .
- لا يلتصق بها الطعام " أي ان الطعام لا يحترق بسرعة فيها " .
- يسهل تنظيفها .

عيوبها واضرارها

قد تكون سامة عند خدش الطلاء بسبب الطلاء غير اللاصق .

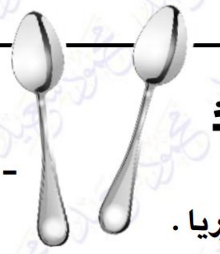


3 - الأواني المصنوعة من الفولاذ (الاستانلس)

- مقاومة للصدأ .
- خفيف الوزن .
- لا تتفاعل مع الأطعمة الحمضية ، لذلك يمكن استخدامها في اعداد صلصات الطماطم والاطباق التي تحتوي علي ليمون من دون أن تتسرب أي مواد كيماوية فتفسده بإعطائه طعماً معدنياً .

ثانياً : الأدوات البلاستيكية : تجنب استخدام الأدوات البلاستيكية في المطبخ لأنها تذوب اذا تركت في إناء ساخن ، كما أنها مضرة بالبيئة .

ثالثاً : الملاعق



ملاعق مصنوعة من الفولاذ

- تستخدم لتقديم الطعام .
- مصنوعة من الفولاذ فلا تجمع البكتيريا .
- لا تمتص الروائح .

ملاعق مصنوعة من السيليكون

- يفضل استخدامها لان السيليكون مرن وغير لاصق ، فلا يخدش الأواني .

الموضوع الثامن | اعداد الطعام والشراب الصحي

خطوات إعداد طعام صحي وشهي :



1- النظافة الصحية :

- غسل الايدي جيّدا ومسح كل الأسطح في المطبخ قبل أن بداية بالطهي .
- اِغسل كلا من الفاكهة والخضروات والدجاج والسمك بشكل منفصلٍ مستخدما المياه النظيفة الجارية ، وضعها في أوعية منفصلة .

2- الإعـداد :

- تحقق من الوصفة المراد إعدادها لتتأكد من أن كل المكونات التي تحتاج إليها موجودة لديك ، ثم تحقق بدقة من كميات هذه المكونات أيضاً .
- استخدم أدوات نظيفة لتقطيع الطعام وإعداده .

3- طرق الطهي :

- تجنَّب قلي الأطعمة بالزيت قدر الإمكان،ّ لأن القلي يجعل الطعام دهنيًا وغير صحي .
- تعد كل من عملية الخبز أو الشوي أو التحمير في الفرن طرقا رائعة لطهي اللحوم .
- يجب طهي اللحوم والدجاج والأسماك جيدا. وعند طهي الدجاج،ِ استخدم ميزان حرارةٍّ خاصا بالطعامّ لتتأكد من طهيه بدرجة حرارة داخلية تبلغ حوالي ٧٣درجة مئوية، أي الدرجة الآمنة لطهيه بشكل جيّد .
- حاولّ ألا تفرط في طهي الخضروات ّ لأن ذلكّ يقلل من العناصر الغذائية المتوفرة فيها. لذا ُقم بسلقها أو تقليبها في مقلاة أو شويها لبضع دقائق فقط .

4- طريقة التقديم :



- ضع الطعام في الطبق بدقة وبشكل مرتّب ومنظم .
- أضف الزينة إلى الطبق، مثل : شرائح من الليمون أو الفلفل الحار أو أوراق البقدونس الخضراء لإضفاء لون على الطبق.ّ وتأكد منّ أن نكهة هذه الزينة تمنحً أيضاً طعما لذيذًا لهذا الطبق .

الموضوع التاسع الإسعافات الأولية و السلامة

استخدام الإسعافات الأولية

الإسعافات الأولية هي الرعاية الفورية والمؤقتة التي يتلقاها الإنسان نتيجة التعرض المفاجئ لحالة صحية طارئة لإنقاذ حياته لحين تقديم الرعاية الطبية المتخصصة له .



محتويات حقيبة الإسعافات الأولية

- **كريم لعلاج اللدغات :** يوضع علي لدغت الحشرات لمعالجتها
- **الرباط الطبي (الضمادة الضاغطة)** : للف الالتواءات وتثبيتها ، مثل حمالة الذراع .
- **كريم مطهر :** لتطهير الحروق والجروح والخدوش .
- **المقص** : لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح .
- **شاش معقم :** لمعالجة الجروح المفتوحة .
- **الضمادات اللاصقة :** لمعالجة الجروح والخدوش الصغيرة .
- **شريط لاصق جراحي :** لتثبيت الرباط علي الجرح .
- **الكمادات الباردة أو الساخنة :** لتخفيف الآلام الناتجة عن الإجهاد أو آلام العضلات .

لاحظ : يجب تقييم وضع المصاب قبل تقديم المساعدة له ، فليس من الأمن مساعدة الأشخاص المصابين بإصابات خطيرة مثل (الحروق الخطيرة او الحوادث التي تصاحبها إصابات بالغة مثل الكسور) ولكن يجب علينا الاتصال بالرقم 123 المخصص لخدمة الإسعاف .

الموضوع العاشر السلامة في المنزل

العديد من المخاطر يمكن ان تحدث في المنزل لا سيما فيما يتعلق بمرافق الخدمات مثل الكهرباء والغاز ، لذلك من الضروري التعرف علي خطوات الحفاظ علي السلامة وما يجب القيام به في تلك الحالات .

1-تسرب الغاز الطبيعي

إذا شممت رائحة الغاز الطبيعي ، فهذا يشير الي تسربه ، أو الي ان مفتاح البوتاجاز قيد التشغيل دوت اشتعاله .



خطوات الحفاظ علي السلامة

1 – في حال كان هناك تسرب غاز، غادر المنزل على الفور ولا تضئ أي مصباح كهربي .

2 – اِتصل برقم طوارئ الغاز الطبيعي ١٢٩ فور خروجك من المنزل والابتعاد عنه .

3 – لا تعد إلى المنزل إلا بعد أن تبلغك خدمة الطوارئ أن الوضع أصبح آمنًا ويمكنك العودة .

2 – انقطاع الكهرباء

يمكن أن يدوم انقطاع التيّار الكهربائي ساعات أو حتّى أيّام، ما قد يؤدي إلى تلف الطعام في الثلاجة .

خطوات الحفاظ علي السلامة

1- لا تفتح الثلاجة كي تحافظ على برودة الأطعمة التي بداخلها، وتناول الأطعمة الطازجة أولًا .
2- لتجنّب حدوث أي ضرر بسبب اندفاع الطاقة الكهربائية فجأة وبشدة، اِفصل بشكل آمن الأجهزة الإلكترونية من القابس .

3-الحرائق في المنزل



غالبًا ما تندلع الحرائق في المنزل أثناء الطهي في المطبخ، لأن الدهون أو الزيوت قد تشتعل .

خطوات الحفاظ علي السلامة

1- أطفئ كل مفاتيح البوتاجاز .
2- اِستخدم غطاء المقلاة لإخماد النار أو قم بسكب بيكربونات الصوديوم عليها، ولا تستخدم الماء لإخماد الحريق الناتج عن الزيت .
3- تأكد دائما من توفر طفاية حريق في المطبخ معدة للاستخدام ضد السوائل القابلة للاشتعال .
4- اِتصل بخدمة الطوارئ 180 إذا كنت لا تستطيع السيطرة على الحريق .

4 – حريق بسبب الكهرباء



في بعض الحالات تحدث الحرائق الكهربائية بسبب التحميل الزائد علي المقابس الكهربائية فوق طاقتها بتوصيل عدة أجهزة على مقبس واحد .

خطوات الحفاظ علي السلامة

1 – فصل التيار الكهربائي قبل إجراء عملية الإطفاء .

2 – لا تستخدم الماء في الإطفاء واستخدم مواد الإطفاء التي ليست لها خاصية التوصيل الكهربائي .

3 – اتصل بخدمة الطوارئ 180 اذا كنت لا تستطيع السيطرة علي الحريق .

5 – انفجار مواسير المياه

قد تنفجر بعض مواسير المياه المنزلية بسبب استخدام أنواع رديئة للمواسير التي تتهالك سريعاً وتتسبب في تسريب المياه.

خطوات الحفاظ علي السلامة

1 – قم بإغلاق محبس المياه العمومي لإيقاف التسريب .

2 – حاول ان تتخلص من المياه ونشف مكان التسريب جيداً .

3 – تواصل مع فني سباكة متخصص لاستبدال القطع التالفة باخري جديدة .

الموضوع الحادي العاشر

السلامة في استخدام الطلاء

اتبع طريقة (خطوة خطوة)

- اذا اردنا طلاء المنزل فإننا نستعين دائماً بمحترفي الدهان " النقاشين " .
- ليضمن " النقاش " افضل النتائج في عمله فإنه يتبع أسلوب " خطوة خطوة " المتمثل في :

- وضع مخطط لفهم كيف يريد للطلاء ان يبدو ، لأن اختيار لون الطلاء يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في شكل الغرفة
- التفكير ايضاً في المعدات التي يحتاج اليها في عمله واحتياطات السلامة الواجب اتخاذها .

خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان



1- حدد الأدوات و المواد التي تحتاج إليها

أحضر كل الأدوات والمواد التي تحتاج إليها، بما في ذلك السلم ،وطلاء للجدران الداخلية،ُ وفرش طلاء بأحجام مختلفة، وبكرة دهان .

2 – حافظ علي السلامة في استخدام السُلم

- تأكد من أن السُلم في حالة جيدة ، وأن كل درجاته ودعاماته مثبته جيداً .
- ضع ساقي السلم علي سطح مستو لمنع سقوطه .

3 – إحم نفسك

- أثناء طلاء الجدران الداخلية ، اترك النوافذ والأبواب مفتوحة للتهوية .
- اِحم عينَيك وأنفكَ ويديك خلال الطلاء، وذلك بارتداء قفازات العمل أو قفازات مطاطية وقناع الغبارّ ونظارات الأمان.

4 - خطر اندلاع حريق

- قُم بتخزين الطلاء بعيداً عن مصادر الحرارة وفي مكان بارد وجاف بعيداً عن الأطفال والحيوانات الأليفة .
- تأكد من أن أوعية الطلاء مغلقة بإحكام .

لاحظ :

لا تنطبق خطوات السلامة هذه فقط على النقاش المحترف، فيمكن لأي شخص بالغ يريد القيام بمشروع طلاء صغير بنفسه، أن يتبعها ويحولّ أي غرفة، بسلامة ونجاح، إلى مساحة جديدة وفريدة من نوعها .

الموضوع الأول تصميم الحدائق وأنواع النباتات

حديقة انطونيادس : أقدم حديقة عامة في مدينة الإسكندرية وهي مكان رائع للاستمتاع بهذه المساحات الخضراء الواسعة.

أهمية الحدائق

- تتيح المتنزهات والحدائق مجالا للمرح والتعلم، فهما مكانان للاستمتاع" والتعلم" وتأمل الطبيعة .
- الحدائق أيضا مفيدة للبيئة، فالنباتات تساعد على تقليل تلوث الهواء؛ وذلك لأنها تمتص غاز ثاني أكسيد الكربون من الهواء" الجوي وتطلق غاز الأكسجين .

هل تتشابه جميع الحدائق ؟ تختلف الحدائق بعضها عن بعض من حيث :

أنوع النباتات - الأرصفة والممرات والبرجولات - معدات ألعاب الصغار - وجود مساحات مائية مثل البرك

تصميم الحدائق

هناك بعض الأمور يجب ان يتم مراعاتها عند تصميم الحدائق مثل :

1- الشكل :

- بعض الحدائق تصمم بشكل منظم جداً
- وبعضها يصمم بشكل يحاكي البيئة
- وبعض الحدائق يتم المبالغة في تصميمها

2- حجم النبات :

يفكر مصمموا الحدائق في الحجم الذي ستصل اليه النباتات بعد نموها ففقد تكون :

- نباتات حولية (أزهار ونباتات ستنمو لمدة عام فقط)
- نباتات مزهرة معمرة (ستبقي أكثر من عام)

3- الوان واشكال أوراق النباتات :

- **الوان الأوراق**: بعض النباتات لديها أوراق الوانها زاهية أو باهتة
- **شكل الأوراق**: قد يكون طويلاً أو مستديراً أو شائكاً

4- الأشخاص المستفيدين من الحديقة :

يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين من الحديقة وتوفير احتياجاتهم للاستمتاع من حيث :.



- وجود أماكن الظل للاسترخاء .
- وجود أماكن مشمسة مفتوحة للأطفال حيث يستطيعون الركض واللعب
- توفير مقاعد للجلوس عليها لقراء الكتب .
- توفير أماكن جلوس بالقرب من نافورة الماء للاستمتاع بالصوت الهادئ.

5- تصميم الحدائق الكبيرة : لتحتوي علي مساحات مختلفة تتميز كل منها بنشاطات مختلفة .

الموضوع الثاني العناية بالأقمشة والملابس

ما أهمية العناية بالملابس ؟ العناية بالملابس توفر المال لانها تساعد في الحفاظ علي ملابسك بحالة جيدة لفترة أطول وستجعلك تشعر بالراحة عند ارتدائها .

هل الاعتناء بالملابس مفيد للبيئة ؟نعم ، لأن شراء كمية أقل من الثياب يعني استخدام عدد أقل من الموارد.

كيفية العناية بالملابس



1 – غسل الملابس : قبل غسل ملابسك يجب فرزها وتقسيمها بحسب :

- **اللون** (ملابس بيضاء ، وذات ألوان فاتحة ، ومتشابهة في درجة اللون ، وملابس الداكنة)
- **نوع قماشها** (ثقيل أو خفيف)
- **مدي الاتساخ**

- **اتبع تعليمات التنظيف علي ملصقات الملابس :**


لا يُكوى


يُغسل باليد فقط


يُكوى على درجة حرارة منخفضة


يُغسل في الغسّالة بمياه باردة

2 – معالجة البقع :عندما تجد بقعة على قطعة من ملابسكِ, يجب معالجتها فور حدوثها وقبل أن يتم غسلها .

3 - المحافظة على الملابس لمدة أطول ومراعاة البيئة



اِستخدم المياه الباردة لغسل الملابس لأن استخدام المياه الباردة يستهلك طاقة أقل .

- تجنب استخدام آلة تجفيف الملابس المستهلكة للطاقة .
- استخدام حبل الغسيل أو رف تجفيف الملابس بدلا من آلة تجفيف الملابس .

4 – كي الملابس : كي الملابس يجعلها أكثر اناقة ، ولكن عليك توخي الحذر والاستعانة بشخص بالغ عند كي الملابس.

5 – تخزين الملابس : اخيراً ، خزن ملابسك بعناية عن طريق تعليق قطع الثياب أو طيها أو تخزينها بشكل مرتب .

مصادر بعض الاقمشة التي نستخدمها ومميزاتها :

القماش	مميزاته	مصدره
القطن	متين ، يمكن غسله	نبات القطن
الصوف	دافيء ، ولا يتجعد بسهولة .	الأغنام
البوليستر	لا يتجعد ، ويدوم لمدة طويلة .	البترول
الحرير	ناعم ، لين ، متين	دودة القز
الكتان	خفيف الوزن وجيد التهوية	نبات الكتان

س – في رأيك ما الأقمشة الأفضل للبيئة ولماذا ؟

ج – الأقمشة الأفضل للبيئة او الاقمشة الصديقة للبيئة هي الاقمشة المصنوعة من جلود الحيوانات أو مصنوعة من النباتات او المحاصيل التي لا تتطلب مبيدات حشرية او مواد كيميائية ليتم زراعتها ، وتستخدم كميات اقل من الطاقة والماء لزراعتها ، لذلك يعتبر **البوليستر** من الملابس المضرة للبيئة لأنها مصنوعة من زيوت البترول وغير قابل للتحلل الحيوي .

الموضوع الثالث: تصميم علامة تجارية

العلامة التجارية : تُعبر العلامة التجارية لشركة ما عن هوية هذه الشركة.

أهمية العلامة التجارية : تظهر للعملاء بطريقة واضحة ومشوقة طبيعة وأهمية عمل الشركة وهويتها

عوامل يجب مراعاتها عند التخطيط لأنشاء علامة تجارية

- الرؤية التي تهدف الشركة إلى تحقيقها .
- القيَم" المهمة بالنسبة إلى الشركة.
- لماذا قد يرغب الناس في التعامل تجاريًّا مع شركة ما؟

أهمية استخدام الصور المناسبة للعلامات التجارية

تستخدم العلامات التجارية الناجحةٍ كلا من الكلمات والرموز والصور والرسومِ المناسبة حتّى يمكن التعبير عنها بشكل فعال .

شعار الشركة.

- هو رمز يوضح للعملاء المشروع أو النشاط الذي تمارسه الشركة في رمز .
- الشعار ليس فقط" مجرد صور وكلمات بل أكثر من ذلك، فهو" يذكر الناس بطبيعة عمل الشركة" ككل ، أي ما هي وما عملها ، وما القيم التي تؤمن بها .

عوامل يجب مراعاتها عند تصميم الشعار

1- السوق المستهدفة :

وهي الفئات الأساسية من العملاء التي تحاول الشركة الوصول إليها لتسويق منتجاتهم .

2- التعرف على اسم الشركة :

- غالبًا لا يتضمن الشعار اسم الشركة، بخاصة إذا كان الاسم طويلا .
- من الصعب قراءة الشعار إذا كان صغيرًا .
- عند رؤيتك للشعار، يجب التعرف على الفور أي شركة يمثّلها هذا الشعار .



3- الألوان :

- الألوان لها دلالات مختلفة عند الناس فمثلاً :

اللون الأحمر لإظهار الحماس

اللون الأزرق للتعبير عن الهدوء والسكينة

الموضوع الرابع | مبادئ التصميم الجيد

إبداعات التصميم التصميم أعمق من مجرد ما يبدو عليه مظهر شيء ما ، فللتصميم أهمية كبري في حياتنا حيث : يجعل استخدام الأشياء سهلاً .



أمور من الواجب مراعاتها عند تصميم منتج ما :

1- الشكل الذي سيكون عليه المنتج وطريقة استخدامه .
2- السوق الذي يستهدفه المنتج : أي من هي فئة العملاء التي سترغب في شراء المنتج وكيف سيشترونه .

مبادئ التصميم الجيد : التصميم الجيد هو الأيسر (الاسهل) في الاستخدام .

1- يجب ان يكون التصميم غير معقدا ، لأنّه قد يصعب على الفئة التي تستخدمه معرفة كيفية استخدامه.
2- يجب أن يوفر التصميم الحل المناسب للعمل المطلوب .
3- على المصممين أن يفكروا بالطريقة نفسها التي يفكر بها المستخدمون .
4- مبادئ الاستدامة : أي أمكانية إعادة استخدام المنتج النهائي او إعادة تدويره بعد استهلاكه بحيث لا يكون له تأثير سلبي علي كوكب الأرض .

اختبار التصميم

من الضروري اختبار تصاميم المنتجات قبل عرضها في الأسواق وهذا يتم من خلال " مجموعة التركيز " .

مجموعة التركيز : هي مجموعة من الناس تقوم بتجريب المنتج قبل عرضه في الأسواق ، فإذا كانت لديهم مشكلة في استخدامه ، فهذا يعني أنه يجب علي المصممين أن يعملوا أكثر علي تحسين تصميم هذا المنتج .

عناصر التصميم

عندما تفكر بتصميم شيء ما، فأنت بحاجة إلى أن تأخذ في الاعتبار استخدام العناصر الأربعة التالية:

- ✓ **اللون**
- ✓ **الشكل**
- ✓ **الحجم**
- ✓ **التركيب**



الموضوع الخامس　الإعـــلان عن منتجك

الإعلانات : توفر معلومات مهمة عن المنتجات والخدمات، من دونها قد لا يعرف بعض الناس عن الأشياء المتوفرة لهم .



أهمية الإعلان

- يساعد الإعلان، بشكلّ عام، على نقل المعلومات عن منتج أو خدمة معيّنة.
- يعكس الإعلان الفعال بشكل مستمر وواضح العلامة التجارية للشركة .
- يعمل علي إعلام الناس و تثقيفهم وإقناعهم .
- يساعد على تذكر المنتج أو العمل التجاري .

صفات الإعلان الجيد والناجح :

يجذب الناس ويثير انتباههم ، وللمحافظة على لفت انتباههم، يجب أن يكون الإعلان :

قابلا للتصديق　　　مميزًا وفريدا ولا يُنسى .



التسويق الشفهي :

يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به ، من خلال اخبار العملاء المحتملين عن مدي رضاهم عن عمل أو نشاط تجاري .

يتميز التسويق الشفهي بـ :

يعتبر ذات مصداقية ولا يُنسي ، فالمستمعون يهتمون بسماع كلام الناس الذين يعرفونهم ويثقون بهم.

الأمور الواجب اتباعها لضمان نجاح الحملة الاعلانية :

1- ابتكار شعار :

- أُكتب شعارا يلخص ما ترمز إليه علامتك التجارية .
- يجب أن يقتصر هذا الشعار على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث كلمات حاول ان تصف شركتك أو منتجك في تلك الكلمات .

2- القدرة على التنافس :

- معرفتك لمستجدات منافسيك يساعدك علي إعداد إعلانات بارزة وجذابة .

3- الصدق في الإعلان :

- يجب ان يشتمل اعلانك علي معلومات صحيحة وصادقة ، لأن العملاء سيكتشفون لاحقاً اذا ما وعدت بأشياء غير صحيحة .
- يُعد من الأمور غير القانونية إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما .

بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول: اخترالاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١ احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ باردا — ب دافئا — ج ساخنا

٢ يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ قفازات مطاطية — ب نظارات الأمان — ج قناع الغبار

٣ يحتوي الشراب الصناعي على كمية ....من العناصر الغذائية.

أ قليلة — ب متوسطة — ج كبيرة

٤ من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ الأزاميل — ب فرش الطلاء — ج مفاتيح الربط

٥ الأواني المصنوعة من ....خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

أ الألومنيوم — ب البلاستيك — ج الإستانلس

٦ من خطوات الحفاظ على السلامة في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي ....

أ استخدام غطاء المقلاة لإخماد النار — ب استخدام طفاية الحريق — ج أ ، ب معاً

٧ أواني الطهي المصنوعة من............تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ السيليكون — ب الإستانلس — ج الألومنيوم

٨ إذا وضعت يدك المبللة على سلك غير معزول ستتعرض لـ......................

أ حريق باليد — ب الصعق الكهربي — ج لا شيء مما سبق

٩ يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

أ البلاستيكية — ب المعدنية — ج النحاسية

١٠ في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن......................

أ تُغلَق مفاتيح البوتاجاز — ب تُستخدم طفاية الحريق — ج أ ، ب معاً

١١ يجب توجيه مقابض الأواني ....طرف البوتاجاز.

أ قريبا من — ب بعيدا عن — ج بمحاذاة

١٢ في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب ....

أ الابتعاد عن الكهرباء — ب الانتظار في المنزل — ج مغادرة المنزل والاتصال 129

١٣ يُستخدم الكريم المطهر في.....................

أ تثبيت الرباط — ب لف الالتواءات — ج تطهير الجروح

١٤ لا تتفاعل الأواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية.

أ الألومنيوم — ب النحاس — ج الإستانلس

١٥ ليس من الآمن مساعدة الأشخاص المصابين بـ.....................

أ حروق خطيرة — ب الخدوش البسيطة — ج الجروح البسيطة

١٦ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها.

أ ذات الطلاء غير اللاصق — ب الإستانلس — ج الألومنيوم

١٧ يمكن الحفاظ على الطعام في الثلاجة عند انقطاع التيار الكهربي لأيام عن طريق.....................

أ عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام — ب إخراج الأطعمة لخارج الثلاجة — ج إضافة بيكربونات الصوديوم للأطعمة

١٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من.....................

أ البكتيريا — ب السكريات — ج الدهون

١٩ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب سكب .... لإخمادها.

أ الماء — ب بيكربونات الصوديوم — ج الزيوت

٢٠ المشروبات ....غنية بالفيتامينات؛ لأنها تحتوي على الفاكهة .

أ الغازية — ب الصناعية — ج الطبيعية

٢١ في حالة تسرُّب الغاز بالمنزل يجب ....

أ مغادرة المنزل فورًا — ب الاتصال بفريق الإطفاء — ج الاتصال بالإسعاف

٢٢ من مميزات الملاعق .... أنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

أ البلاستيكية — ب الفولاذية — ج الورقية

٢٣ يمكن أن تنشب حرائق الكهرباء بسبب ....

أ إيصال عدة أجهزة إلكترونية في مشترك واحد — ب عدم إصلاح الأسلاك التالفة بالمنزل — ج أ ، ب معاً

٢٤ الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ.....................

أ لف الالتواءات — ب تخفيف الآلام — ج لمعالجة الجروح

٢٥ لتجنُّب وقوع حريق أثناء الطلاء يجب ....

أ تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة ب ارتداء القفازات المطاطية ج وضع سلم الطلاء على سطح مستو

٢٦ في حالة إصابتك بلدغة حشرة يمكنك وضع .... على مكان الإصابة.

أ كريم علاج اللدغات ب كريم مطهر ج المقص

٢٧ من احتياطات السلامة التي يتخذها النقاشون أثناء الطلاء ....

أ استخدام سلم درجاته ودعاماته مثبتة جيدًا ب ارتداء القفازات المطاطية وقناع الغبار ج أ ، ب معاً

٢٨ إذا رأيت الدخان يتصاعد من إحدى شقق الجيران عليك الاتصال بـ.............................

أ فريق الإسعاف ب فريق الإطفاء ج طوارئ الغاز

٢٩ إحدى خطوات الحفاظ على السلامة في المنزل لتجنب وقوع المخاطر.............................

أ التأكد من غلق مفاتيح البوتاجاز ب إيصال أكثر من جهاز بمشترك واحد ج التعامل مع الكهرباء ويدك مبللة.

٣٠ أُولى خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ تحديد مواد وأدوات الطلاء ب التأكد من غلق أوعية الطلاء ج ارتداء القفازات المطاطية

٣١ لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ....نظيف ومُصفى.

أ سكر ب ملح ج خل

٣٢ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ ثمنها غال ب لونها واحد ج ثمنها رخيص

٣٣ نستخدم ....لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

أ الشريط اللاصق ب الرباط الطبي ج المقص

٣٤ يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق.........................

أ الشفهي ب الجيد ج المبتكر

٣٥ شرب 8 أكواب من الماء يوميًّا يساعد على طرد .... من الجسم

أ الفيتامينات ب السموم ج الكربوهيدرات

٣٦ تساعد الإعلانات بشكل عام على.............................

أ نقل معلومات المنتج ب جذب عدد عملاء أكثر ج أ ، ب معًا

٣٧ الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

أ الدهنية ب الغذائية ج الخفيفة

٣٨ يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

أ صاحب العمل ب المستخدم ج مجموعة التركيز

٣٩ .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ الكالسيوم ب الفوسفور ج الحديد

٤٠ من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....

أ الصور ب اللون ج العلامة التجارية

٤١ فيتامين ....يوجد في البيض والسمك، ويساعد على تقوية النظر.

أ B ب A ج C

٤٢ تعبر .... عن هوية الشركة.

أ الرمز ب الشعار ج العلامة التجارية

٤٣ الوجبات............ تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية ب المسلوقة ج السريعة

٤٤ يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب البترول ج الكَتَّان

٤٥ كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا..........................

أ الوجبات السريعة ب الخضراوات ج الحبوب الكاملة

٤٦ حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ الإسكندرية ب مرسى مطروح ج الفيوم

٤٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة ج منخفضة

٤٨ كلا مما يلى من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا..........................

أ بقع داكنة ب رائحة تخمر ج متماسكة وطازجة

٤٩ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ما عدا ....

أ الترمس ب البليلة ج البطاطس المقلية

٥٠ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو..........................

أ الخل ب البكتريا والعفن ج الماء

٥١ الطعام قد............اذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ يقل ب ينضج ج يتعفن

٥٢ يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام «المحشي».

أ الدهون ب الملح ج اللحم المفروم

٥٣ ان لم يتم حفظ الطعام جيدًا فقد يكون من ....تناوله .

أ الإيجابي ب الافضل ج الخطير

٥٤ لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا إلى......................

أ البروتينات ب الفيتامينات ج الدهون

٥٥ للحفاظ على الطعام أطول فترة ممكنة يُفضل تركه في.....................

أ الفرن ب الثلاجة ج المطبخ

٥٦ .... يوجد في اللحوم الحمراء، ويعتبر عنصرًا مهمًّ ا للدم .

أ الألياف ب الحديد ج الكالسيوم

٥٧ من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ....

أ الأشخاص المستفيدون ب أشكال وألوان أوراق النبات ج أ، ب معًا

٥٨ نحتاج إلى ....للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ السموم ب الصوديوم ج الكالسيوم

٥٩ تتيح المتنزهات والحدائق مجالً لـ ....

أ المرح والتعلُّم ب تأمّل الطبيعة ج أ، ب معًا

٦٠ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يوميا

أ ساعة ب ساعتين ج ثلاث ساعات

٦١ يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ لأنها ....

أ رخيصة الثمن ب متينة ويمكن غسلها ج ثقيلة في الوزن

٦٢ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الخضراوات ب الحبوب ج أ ، ب معًا

٦٣ .... الملابس يجعلها أكثر أناقة .

أ تخزين ب اتساخ ج كي

٦٤ من الصفات الواجب توافرها في الإعلان ....

أ المصداقية والقدرة على الإقناع ب يحتوي على جمل طويلة ج لا يبرز العلامة التجارية للشركة

٦٥ مصدر قماش الحرير ....

أ دودة القز ب الأغنام ج البترول

٦٦ من الأمور الواجب اتباعها لضمان حملة إعلانية ناجحة ....

أ المصداقية ب القدرة على التنافس ج أ ، ب معًا

٦٧ العلامات التجارية الناجحة تستخدم .... للتعبير عنها بشكل فعال.

أ الكلمات فقط ب الرموز فقط ج أ، ب معا

٦٨ من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ معقدا ب مشتتا ج بسيطا

٦٩ قد لا يتضمن شعار الشركة الاسم الخاص بها اذا كان اسم الشركة ....

أ طويلا ب صعبا ج قصيرا

٧٠ قماش الصوف مصدره ....

أ دودة القز ب الأغنام ج البترول

٧١ مجموعة .... تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق.

أ الدعم ب التركيز ج البحث

٧٢ العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ المسحوق ب المال ج الكهرباء

٧٣ يُفضَّل تصميم المنتج بشكل يضمن إعادة استخدامه حتى لا يؤثر سلبيًا على ....

أ السوق ب الأسعار ج كوكب الأرض

٧٤ كل مما يلي من إرشادات المحافظة على الطعام ما عدا ....

أ غسل الطعام ب تنظيف الأسطح ج ترك الطعام خارج الثلاجة

٧٥ التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ الشفهي ب بالعمولة ج بالحملات الإعلانية

٧٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن في ظروف بيئية ....

أ متجمدة ب دافئة رطبة ج ساخنة جدا

٧٧ إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ الفنية ب القانونية ج اللائقة

٧٨ يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....

أ البروتين ب الدهون ج الاملاح

٧٩ الأطعمة............ تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

أ المقلية ب الصحية ج الفاسدة

٨٠ تتوفر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

أ الألياف ب السكريات ج الاملاح المعدنية

٨١ كل مما يلي من الأغذية الصحية ما عدا ....

أ الفاكهة ب الخضراوات ج الأطعمة الدهنية

٨٢ .... هو عبارة عن رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تقوم به الشركة .

أ شعار الشركة ب العلامة التجارية ج عنوان الشركة

٨٣ شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام .... للموارد.

أ أكثر ب مضاعف ج أقل

٨٤ وجود الحدائق يساعد على ....

أ تنقية الهواء ب استمتاع الكبار والأطفال ج أ، ب معًا

٨٥ النباتات .... تنمو خلال عام فقط داخل الحدائق.

أ الحولية ب المعمرة ج الزينة

٨٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل..........................

أ البطاطس المقلية ب المشروبات الغازية ج الذرة المشوية

٨٧ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من..........................

أ الفيتامينات ب المعادن ج الملح

٨٨ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي على قدر كبير من السكر والدهون.

أ المسلوقة ب غير الصحية ج المشوية

٨٩ يُعتبر الأرز والبطاطس من..........................

أ الماء ب الفيتامينات ج النشويات

٩٠ تتغذى البكتيريا والعفن على .... والعناصر الغذائية الأخرى .

أ الدهون ب الاملاح ج السكريات

السؤال الثاني: ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام العبارات التالية

١) يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة. (   )
٢) ممارسة الرياضة يوميًا يساعدنا على الحفاظ على صحتنا. (   )
٣) تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والحبوب. (   )
٤) للحفاظ على صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون. (   )
٥) من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والأطعمة المقلية بالزيت. (   )
٦) يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يوميًا على التخلص من السموم. (   )
٧) ليكون يومك صحيًا يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. (   )
٨) تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. (   )
٩) يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. (   )
١٠) توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. (   )
١١) تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. (   )
١٢) يحتاج الجسم إلى الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. (   )
١٣) نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك. (   )
١٤) للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم. (   )
١٥) يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. (   )
١٦) يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا. (   )
١٧) يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. (   )
١٨) يمكننا جعل أطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها. (   )
١٩) يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. (   )
٢٠) الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. (   )
٢١) يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. (   )
٢٢) تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جدًا لصحة الأطفال. (   )
٢٣) من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون. (   )
٢٤) تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك (   )
٢٥) البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية. (   )
٢٦) على الرغم من أضرار الوجبات السريعة، إلا أننا نفضل تناولها. (   )
٢٧) من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة. (   )
٢٨) من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلا من المشروبات الطبيعية. (   )
٢٩) الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. (   )
٣٠) البليلة وحمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية. (   )

٣١ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية. ( )
٣٢ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات . ( )
٣٣ يستحسن إبقاء اللحوم والألبان خارج الثلاجة لحين استخدامها. ( )
٣٤ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر. ( )
٣٥ ابقاء اللحوم والالبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها . ( )
٣٦ يفسد العديد من الأطعمة إذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة. ( )
٣٧ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء. ( )
٣٨ ظهور بقع داكنة على الخضراوات يعد دليل على فسادها. ( )
٣٩ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام. ( )
٤٠ من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر أو تغطيته. ( )
٤١ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في حرارة مرتفعة . ( )
٤٢ تساعد الحدائق على تقليل تلوث الهواء. ( )
٤٣ تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم. ( )
٤٤ تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة. ( )
٤٥ عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور. ( )
٤٦ النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد. ( )
٤٧ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من العفن والبكتيريا. ( )
٤٨ يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء ( )
٤٩ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات؛ لأنه يحتوي على الفاكهة. ( )
٥٠ من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان. ( )
٥١ عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ( )
٥٢ أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء. ( )
٥٣ تتميَّز الأواني المصنوعة من الإستانلس بسعرها الرخيص. ( )
٥٤ في حالة اندلاع حريق كهربي يجب فصل التيار الكهربي عن المنزل مباشرة. ( )
٥٥ لا يُفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح. ( )
٥٦ يمكننا إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت بواسطة الماء. ( )
٥٧ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد. ( )
٥٨ في حالة تسرُّب غاز لا يجب أن تضيء أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق. ( )
٥٩ الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية. ( )
٦٠ تُستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ( )
٦١ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من أن الدجاج قد تم طهيه جيدًا. ( )
٦٢ يُفضّل غسل اليدين جيدًا قبل قيامك بإعداد الطعام. ( )

٦٣ استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والكسور أمر ضروري. (   )
٦٤ من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني (   )
٦٥ من الممكن استخدام الرباط الطبي في لف الالتواءات وتثبيتها. (   )
٦٦ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية. (   )
٦٧ من خطوات السلامة التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي. (   )
٦٨ من عيوب الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أنها قد تكون سامة عند الخدش. (   )
٦٩ يجب الابتعاد عن أسلاك الكهرباء عندما تكون اليد مبتلة حتى لا نتعرض للصعق الكهربي. (   )
٧٠ يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. (   )
٧١ لون طلاء الغرف لا يُشكل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. (   )
٧٢ عند إعداد العصير يُفضل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون باردًا. (   )
٧٣ ليس من الضروري التأكد من إحكام غلق أوعية الطلاء. (   )
٧٤ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. (   )
٧٥ أثناء طلاء الجدران الداخلية يجب غلق النوافذ والأبواب. (   )
٧٦ يجب تخزين الطلاء في الأماكن الحارة للحفاظ عليه فترة أكبر. (   )
٧٧ عندما لا نستطيع السيطرة على الحريق بالمنزل يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 129 (   )
٧٨ يمكن استخدام ملابسك في تضميد الجروح المفتوحة. (   )
٧٩ عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد. (   )
٨٠ يجب تجنُّب استخدام الأدوات البلاستيكية؛ لأنها مضرة للبيئة. (   )
٨١ يتكوَّن الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم. (   )
٨٢ المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًّا. (   )
٨٣ ليحصل النقاش على أفضل النتائج أثناء عمله، فإنه يتبع أسلوب «خطوة خطوة». (   )
٨٤ من علامات تسرُّب الغاز في الشقة توقُّف الأجهزة الكهربائية عن العمل. (   )
٨٥ لتطهير الحروق والخدوش نضع قدرًا بسيطًا من كريم علاج اللدغات. (   )
٨٦ التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحي. (   )
٨٧ نستخدم الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون؛ لأنه لاصق وغير مرن. (   )
٨٨ يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. (   )
٨٩ عند تصميم الحدائق يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين منها. (   )
٩٠ يجب أن تُصمم جميع أنواع الحدائق بشكل منظم فقط. (   )
٩١ تختلف الحدائق عن بعضها من حيث الأرصفة والممرات وأشكال وأنواع النبات (   )
٩٢ يعتبر الكتَّان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. (   )
٩٣ الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. (   )
٩٤ يجب معالجة بقع الملابس فور حدوثها. (   )

٩٥ العناية بالملابس توفر المال، ولكنها تتسبب في أضرار بيئية. ( )
٩٦ لتوفير الطاقة يُفضّل غسيل الملابس بمياه ساخنة. ( )
٩٧ لتوفير الطاقة تجنَّب استخدام آلة تجفيف الملابس. ( )
٩٨ يتميز الحرير بأنه ناعم وليِّن ومتين. ( )
٩٩ قبل البدء في غسل ملابسك عليك فرزها بحسب لونها ومدى اتساخها. ( )
١٠٠ إعادة تدوير الملابس هو إحدى طرق المساعدة في حماية البيئة. ( )
١٠١ ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس. ( )
١٠٢ من الضروري لأي شركة أن يكون لها علامة تجارية تُوضح طبيعة عملها بطريقة مشوقة وواضحة. ( )
١٠٣ من صفات الشعار الجيد معرفة أي شركة يمثلها الشعار بمجرد رؤيته. ( )
١٠٤ من الضروري أن يتضمن الشعار اسم الشركة. ( )
١٠٥ السوق المستهدفة من أهم العوامل الواجب مراعاتها عند تصميم شعار الشركة. ( )
١٠٦ تتضمن العلامة التجارية الناجحة صوَرًا وكلمات ورموزًا للتعبير عن الشركة بشكل فعال. ( )
١٠٧ الشعار هو مجرد صور وكلمات ليس لها معنى. ( )
١٠٨ يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة ( )
١٠٩ عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ( )
١١٠ على المصممين أن يفكروا بطريقة مختلفة عن التي يفكر بها المستخدمون. ( )
١١١ مجموعة التركيز تقوم بتجربة المنتجات بعد عرضها في الأسواق. ( )
١١٢ من الضروري اختبار المنتجات قبل عرضها في الأسواق. ( )
١١٣ التسويق الشفهي يقوم به مجموعة من شركات الإعلانات الكبيرة. ( )
١١٤ التسويق الشفهي له مصداقية أكثر عند الناس من الحملات الإعلانية. ( )
١١٥ إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما، يُعد من الأمور غير القانونية. ( )
١١٦ شعار الحملات الإعلانية يجب أن يقتصر على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث . ( )
١١٧ لنجاح إعلانك يجب معرفة كل المستجدات عن منافسيك. ( )
١١٨ ليس من الضروري إعطاء معلومات صادقة وصحيحة في إعلانك. ( )
١١٩ الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبًا لافتا للانتباه ( )
١٢٠ قدرتك على التنافس تمثل فرقًا في مدى نجاح الحملة الإعلانية لمنتجك. ( )

تم بحمد الله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم

الصف
الرابع
الابتدائي
٢٠٢٥

ملخص + بنك اسئلة

المتميز

أ/ محمود سعيد



الاجابات النموذجية لبنك أسئلة

المهارات المهنية

4
الصف الرابع

الفصل الدراسي الثاني

اعداد

أ/ محمود سعيد

بنك أسئلة المتميز علي الفصل الدراسي الثاني

تشمل اسئلة الوزارة واختبارات المحافظات

السؤال الأول: اخترالاجابة الصحيحة مما بين القوسين

١) احرص عند إعداد الشراب الصناعي على إضافة السكر عندما يكون الشراب ....

أ) باردا ب) دافئا ج) ساخنا

٢) يمكنك حماية عينيك أثناء مشروع طلاء غرفة من خلال ارتداء ....

أ) قفازات مطاطية ب) نظارات الأمان ج) قناع الغبار

٣) يحتوي الشراب الصناعي على كمية ....من العناصر الغذائية.

أ) قليلة ب) متوسطة ج) كبيرة

٤) من الأدوات التي يحتاج إليها النقاشون ....

أ) الأزاميل ب) فرش الطلاء ج) مفاتيح الربط

٥) الأواني المصنوعة من ....خفيفة الوزن وتدوم لفترات طويلة.

أ) الألومنيوم ب) البلاستيك ج) الإستانلس

٦) من خطوات الحفاظ على السلامة في حالة اندلاع حريق أثناء الطهي ....

أ) استخدام غطاء المقلاة لإخماد النار ب) استخدام طفاية الحريق ج) أ ، ب معاً

٧) أواني الطهي المصنوعة من............تتفاعل مع الأطعمة الحمضية.

أ) السيليكون ب) الإستانلس ج) الألومنيوم

٨) إذا وضعت يدك المبللة على سلك غير معزول ستتعرض لــ.....................

أ) حريق باليد ب) الصعق الكهربي ج) لا شيء مما سبق

٩) يجب تجنُّب شراء الأدوات .... لأنها تذوب إذا تُركت في إناء ساخن.

أ) البلاستيكية ب) المعدنية ج) النحاسية

١٠) في حالة اندلاع حريق في المنزل يجب أن.....................

أ) تُغلَق مفاتيح البوتاجاز ب) تُستخدم طفاية الحريق ج) أ ، ب معاً

١١) يجب توجيه مقابض الأواني ....طرف البوتاجاز.

أ) قريبا من ب) بعيدا عن ج) بمحاذاة

١٢ في حالة إذا شممت رائحة غاز في المنزل يجب ....

أ) الابتعاد عن الكهرباء ب) الانتظار في المنزل ج) مغادرة المنزل والاتصال 129

١٣ يُستخدم الكريم المطهر في.........................

أ) تثبيت الرباط ب) لف الالتواءات ج) تطهير الجروح

١٤ لا تتفاعل الأواني المصنوعة من .... مع الأطعمة الحمضية.

أ) الألومنيوم ب) النحاس ج) الإستانلس

١٥ ليس من الآمن مساعدة الأشخاص المصابين بـ.........................

أ) حروق خطيرة ب) الخدوش البسيطة ج) الجروح البسيطة

١٦ الأواني .... قد تكون سامة عند خدشها.

أ) ذات الطلاء غير اللاصق ب) الإستانلس ج) الألومنيوم

١٧ يمكن الحفاظ على الطعام في الثلاجة عند انقطاع التيار الكهربي لأيام عن طريق.........................

أ) عدم فتح الثلاجة للحفاظ على برودة الطعام ب) إخراج الأطعمة لخارج الثلاجة ج) إضافة بيكربونات الصوديوم للأطعمة

١٨ يتم إضافة مواد حافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من.........................

أ) البكتيريا ب) السكريات ج) الدهون

١٩ لإخماد الحريق الناتج عن الزيت يجب سكب .... لإخمادها.

أ) الماء ب) بيكربونات الصوديوم ج) الزيوت

٢٠ المشروبات ....غنية بالفيتامينات؛ لأنها تحتوي على الفاكهة .

أ) الغازية ب) الصناعية ج) الطبيعية

٢١ في حالة تسرُّب الغاز بالمنزل يجب ....

أ) مغادرة المنزل فورًا ب) الاتصال بفريق الإطفاء ج) الاتصال بالإسعاف

٢٢ من مميزات الملاعق .... أنها لا تجمع البكتيريا ولا تمتص الروائح.

أ) البلاستيكية ب) الفولاذية ج) الورقية

٢٣ يمكن أن تنشب حرائق الكهرباء بسبب ....

أ) إيصال عدة أجهزة إلكترونية في مشترك واحد ب) عدم إصلاح الأسلاك التالفة بالمنزل ج) أ ، ب معاً

٢٤ الضمادات اللاصقة تُستخدم لـ.........................

أ) لف الالتواءات ب) تخفيف الآلام ج) لمعالجة الجروح

٢٥ لتجنُّب وقوع حريق أثناء الطلاء يجب ....

أ تخزين الطلاء بعيدًا عن الحرارة ب ارتداء القفازات المطاطية ج وضع سلم الطلاء على سطح مستو

٢٦ في حالة إصابتك بلدغة حشرة يمكنك وضع .... على مكان الإصابة.

أ كريم علاج اللدغات ب كريم مطهر ج المقص

٢٧ من احتياطات السلامة التي يتخذها النقاشون أثناء الطلاء ....

أ استخدام سلم درجاته ودعاماته مثبتة جيدًا ب ارتداء القفازات المطاطية وقناع الغبار ج أ ، ب معاً

٢٨ إذا رأيت الدخان يتصاعد من إحدى شقق الجيران عليك الاتصال بـ......................

أ فريق الإسعاف ب فريق الإطفاء ج طوارئ الغاز

٢٩ إحدى خطوات الحفاظ على السلامة في المنزل لتجنب وقوع المخاطر......................

أ التأكد من غلق مفاتيح البوتاجاز ب إيصال أكثر من جهاز بمشترك واحد ج التعامل مع الكهرباء ويدك مبللة.

٣٠ أُولى خطوات طلاء غرفة بسلامة وأمان ....

أ تحديد مواد وأدوات الطلاء ب التأكد من غلق أوعية الطلاء ج ارتداء القفازات المطاطية

٣١ لمعالجة مشكلة لون الشراب الداكن عليك استخدام ....نظيف ومُصفى.

أ سكر ب ملح ج خل

٣٢ من مميزات المقلاة المصنوعة من الألومنيوم أن ....

أ ثمنها غال ب لونها واحد ج ثمنها رخيص

٣٣ نستخدم ....لقطع الملابس ومنعها من ملامسة الجروح.

أ الشريط اللاصق ب الرباط الطبي ج المقص

٣٤ يتم إقناع العملاء بمصداقية الإعلان عن طريق التسويق......................

أ الشفهي ب الجيد ج المبتكر

٣٥ شرب 8 أكواب من الماء يوميًا يساعد على طرد .... من الجسم

أ الفيتامينات ب السموم ج الكربوهيدرات

٣٦ تساعد الإعلانات بشكل عام على......................

أ نقل معلومات المنتج ب جذب عدد عملاء أكثر ج أ ، ب معًا

٣٧ الوجبات .... يتم تناولها عند الشعور بالجوع بين الوجبات.

أ الدهنية ب الغذائية ج الخفيفة

٣٨ يجب أن يفكر المصمم بنفس طريقة ....

أ صاحب العمل ب **المستخدم** ج مجموعة التركيز

٣٩ .... من الاملاح المعدنية الضرورية للمحافظة على صحة العظام والأسنان.

أ **الكالسيوم** ب الفوسفور ج الحديد

٤٠ من عناصر التصميم الحجم والتركيب و ....

أ الصور ب **اللون** ج العلامة التجارية

٤١ فيتامين ....يوجد في البيض والسمك، ويساعد على تقوية النظر.

أ B ب **A** ج C

٤٢ تعبر .... عن هوية الشركة.

أ الرمز ب الشعار ج **العلامة التجارية**

٤٣ الوجبات............ تحتوي على كميات كبيرة من الدهون.

أ المشوية ب المسلوقة ج **السريعة**

٤٤ يمكن صناعة الملابس من مصادر مضرة للبيئة مثل ....

أ الأغنام ب **البترول** ج الكَتَّان

٤٥ كل مما يأتي من الأطعمة المناسبة للأطفال ما عدا.....................

أ **الوجبات السريعة** ب الخضراوات ج الحبوب الكاملة

٤٦ حديقة أنطونيادس من أقدم الحدائق في محافظة ....

أ **الإسكندرية** ب مرسى مطروح ج الفيوم

٤٧ نسبة الفيتامينات في الوجبات السريعة ....

أ مرتفعة ب كثيفة ج **منخفضة**

٤٨ كلا مما يلى من علامات فساد الفواكه والخضراوات ما عدا.....................

أ بقع داكنة ب رائحة تخمر ج **متماسكة وطازجة**

٤٩ كل مما يلي من الوجبات الخفيفة الصحية ما عدا ....

أ الترمس ب البليلة ج **البطاطس المقلية**

٥٠ السبب الرئيسي في فساد الطعام هو.....................

أ الخل ب **البكتريا والعفن** ج الماء

٥١ الطعام قد............اذا تُرك لفترة طويلة داخل الثلاجة .

أ يقل ب ينضج ج يتعفن

٥٢ يمكن إضافة القليل من .... لرفع القيمة الغذائية للطعام «المحشي».

أ الدهون ب الملح ج اللحم المفروم

٥٣ ان لم يتم حفظ الطعام جيدًا فقد يكون من ....تناوله .

أ الإيجابي ب الافضل ج الخطير

٥٤ لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها تحتاج أجسامنا إلى.....................

أ البروتينات ب الفيتامينات ج الدهون

٥٥ للحفاظ على الطعام أطول فترة ممكنة يُفضل تركه في.....................

أ الفرن ب الثلاجة ج المطبخ

٥٦ .... يوجد في اللحوم الحمراء، ويعتبر عنصرًا مهمًّ ا للدم .

أ الألياف ب الحديد ج الكالسيوم

٥٧ من الأمور الواجب مراعاتها عند تصميم الحدائق ....

أ الأشخاص المستفيدون ب أشكال وألوان أوراق النبات ج أ، ب معًا

٥٨ نحتاج إلى ....للحفاظ على صحة العظام والأسنان.

أ السموم ب الصوديوم ج الكالسيوم

٥٩ تتيح المتنزهات والحدائق مجال ً لـ ....

أ المرح والتعلُّم ب تأمّل الطبيعة ج أ، ب معًا

٦٠ للبقاء في صحة جيدة تحتاج ممارسة الرياضة لمدة .... يوميا

أ ساعة ب ساعتين ج ثلاث ساعات

٦١ يُفضّل ارتداء الملابس المصنوعة من القطن؛ لأنها ....

أ رخيصة الثمن ب متينة ويمكن غسلها ج ثقيلة في الوزن

٦٢ يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على ....

أ الخضراوات ب الحبوب ج أ، ب معًا

٦٣ .... الملابس يجعلها أكثر أناقة .

أ تخزين ب اتساخ ج كي

٦٤ من الصفات الواجب توافرها في الإعلان ....

أ) المصداقية والقدرة على الإقناع   ب) يحتوي على جمل طويلة   ج) لا يبرز العلامة التجارية للشركة

٦٥ مصدر قماش الحرير ....

أ) دودة القز   ب) الأغنام   ج) البترول

٦٦ من الأمور الواجب اتباعها لضمان حملة إعلانية ناجحة ....

أ) المصداقية   ب) القدرة على التنافس   ج) أ ، ب معًا

٦٧ العلامات التجارية الناجحة تستخدم .... للتعبير عنها بشكل فعال.

أ) الكلمات فقط   ب) الرموز فقط   ج) أ، ب معا

٦٨ من مبادئ التصميم الجيد أن يكون ....

أ) معقدا   ب) مشتتا   ج) بسيطا

٦٩ قد لا يتضمن شعار الشركة الاسم الخاص بها اذا كان اسم الشركة ....

أ) طويلا   ب) صعبا   ج) قصيرا

٧٠ قماش الصوف مصدره ....

أ) دودة القز   ب) الأغنام   ج) البترول

٧١ مجموعة .... تقوم بتجربة المنتجات قبل عرضها في الأسواق.

أ) الدعم   ب) التركيز   ج) البحث

٧٢ العناية بالملابس تساعد على توفير ....

أ) المسحوق   ب) المال   ج) الكهرباء

٧٣ يُفضَّل تصميم المنتج بشكل يضمن إعادة استخدامه حتى لا يؤثر سلبيًا على ....

أ) السوق   ب) الأسعار   ج) كوكب الأرض

٧٤ كل مما يلي من إرشادات المحافظة على الطعام ما عدا ....

أ) غسل الطعام   ب) تنظيف الأسطح   ج) ترك الطعام خارج الثلاجة

٧٥ التسويق .... يقوم به مجموعة من العملاء الذين جربوا المنتج واقتنعوا به.

أ) الشفهي   ب) بالعمولة   ج) بالحملات الإعلانية

٧٦ تنمو الكائنات الدقيقة مثل البكتيريا والعفن في ظروف بيئية ....

أ) متجمدة   ب) دافئة رطبة   ج) ساخنة جدا

٧٧ إعطاء معلومات خطأ في الإعلان يُعتبر من الأشياء غير ....

أ) الفنية   ب) القانونية   ج) اللائقة

٧٨ يحتوي الترمس على نسبة عالية من ....

أ البروتين   ب الدهون   ج الاملاح

٧٩ الأطعمة............ تحتوي على كمية كبيرة من الفيتامينات والمعادن.

أ المقلية   ب الصحية   ج الفاسدة

٨٠ تتوفر .... بشكل طبيعي في الفواكه والعسل.

أ الألياف   ب السكريات   ج الاملاح المعدنية

٨١ كل مما يلي من الأغذية الصحية ما عدا ....

أ الفاكهة   ب الخضراوات   ج الأطعمة الدهنية

٨٢ .... هو عبارة عن رمز يُوضح للعملاء النشاط الذي تقوم به الشركة .

أ شعار الشركة   ب العلامة التجارية   ج عنوان الشركة

٨٣ شراء كمية أقل من الملابس يعني استخدام .... للموارد.

أ أكثر   ب مضاعف   ج أقل

٨٤ وجود الحدائق يساعد على ....

أ تنقية الهواء   ب استمتاع الكبار والأطفال   ج أ، ب معًا

٨٥ النباتات .... تنمو خلال عام فقط داخل الحدائق.

أ الحولية   ب المعمرة   ج الزينة

٨٦ يمكن استبدال الوجبات السريعة بوجبات خفيفة صحية مثل.........................

أ البطاطس المقلية   ب المشروبات الغازية   ج الذرة المشوية

٨٧ تحتوي الوجبات السريعة على كميات كبيرة من.....................

أ الفيتامينات   ب المعادن   ج الملح

٨٨ من أمثلة الأطعمة .... الوجبات التي تحتوي على قدر كبير من السكر والدهون.

أ المسلوقة   ب غير الصحية   ج المشوية

٨٩ يُعتبر الأرز والبطاطس من.........................

أ الماء   ب الفيتامينات   ج النشويات

٩٠ تتغذى البكتيريا والعفن على .... والعناصر الغذائية الأخرى .

أ الدهون   ب الاملاح   ج السكريات

السؤال الثاني: ضع علامة صح أو علامة خطأ أمام العبارات التالية

١. يجب أن تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على المشروبات المفيدة. ✓
٢. ممارسة الرياضة يوميًّا يساعدنا على الحفاظ على صحتنا. ✓
٣. تحتوي الوجبة الغذائية المتوازنة على الخضراوات والحبوب. ✓
٤. للحفاظ على صحتك يجب تناول أطعمة مليئة بالدهون. ✗
٥. من أمثلة الأطعمة الصحية الحلويات والأطعمة المقلية بالزيت. ✗
٦. يساعدنا شرب 8 أكواب من الماء النظيف يوميًّا على التخلص من السموم. ✓
٧. ليكون يومك صحيًّا يُفضل ممارسة الرياضة لمدة ساعة. ✓
٨. تعتبر الدهون من مصادر الحصول على الطاقة. ✓
٩. يحتاج الجسم إلى الأملاح المعدنية لبناء الأنسجة وتجديد ما يتلف منها. ✗
١٠. توجد الألياف في الحبوب والبقوليات والفواكه. ✓
١١. تحتوي المكسرات والزيتون والأسماك على دهون ضارة. ✗
١٢. يحتاج الجسم إلى الفيتامينات للمحافظة على مناعته ومقاومة الأمراض. ✓
١٣. نجد الحديد في اللحوم الحمراء والأسماك. ✓
١٤. للألياف أهمية كبرى في عملية الهضم وضبط مستوى السكر في الدم. ✓
١٥. يساعد الماء الجسم على التخلص من السموم. ✓
١٦. يجب علينا تناول الوجبات السريعة للحفاظ على صحتنا. ✗
١٧. يحتاج الأطفال إلى أطعمة غنية بالعناصر الغذائية. ✓
١٨. يمكننا جعل أطباقنا صحية أكثر من خلال القيام ببعض التغييرات البسيطة عليها. ✓
١٩. يعتبر الكشري من الوجبات الغنية بالعناصر الغذائية. ✓
٢٠. الأطعمة المقلية صحية أكثر من الأطعمة المشوية. ✗
٢١. يحتوي النظام الغذائي الصحي للأطفال على الكثير من الدهون. ✗
٢٢. تناول المشروبات الغازية باستمرار مفيد جدًّا لصحة الأطفال. ✗
٢٣. من العادات الغذائية الإيجابية التقليل من كميات السكريات والدهون. ✓
٢٤. تجنب تناول المكسرات واللحوم الخالية من الدهون لتأثيرها السلبي على صحتك ✗
٢٥. البطاطس المقلية من الوجبات الخفيفة الصحية. ✗
٢٦. على الرغم من أضرار الوجبات السريعة، إلا أننا نفضل تناولها. ✓
٢٧. من الأفضل أثناء المناقشة إقناع زملائك برأيك بالقوة. ✗
٢٨. من الأفضل تناول المشروبات الغازية بدلا من المشروبات الطبيعية. ✗
٢٩. الذرة المشوية غنية بالألياف والفيتامينات والمعادن. ✓

٣٠ البليلة وحمص الشام من الوجبات السريعة غير الصحية. ✗

٣١ لتناول وجبات خفيفة صحية نستبدل البطاطس المشوية بالبطاطس المقلية. ✗

٣٢ الوجبات السريعة تحتوي على نسبة مرتفعة من الفيتامينات . ✗

٣٣ يستحسن إبقاء اللحوم والألبان خارج الثلاجة لحين استخدامها. ✗

٣٤ من علامات الفاكهة الطازجة وجودها في حالة لينة وتفوح منها رائحة تخمر. ✗

٣٥ ابقاء اللحوم والالبان لفترة طويلة بالثلاجة لا يؤثر على صلاحيتها . ✗

٣٦ يفسد العديد من الأطعمة إذا لم يتم حفظها بطريقة مناسبة. ✓

٣٧ من أسباب فساد الطعام الكائنات الدقيقة التي تعيش في الهواء. ✓

٣٨ ظهور بقع داكنة على الخضراوات يعد دليل على فسادها. ✓

٣٩ ليس من الضروري مسح المناضد قبل إعداد الطعام. ✗

٤٠ من إرشادات الحفاظ على الطعام ربط الشعر أو تغطيته. ✓

٤١ تفسد اللحوم والدجاج عند تركها خارج الثلاجة لأكثر من ساعة في حرارة مرتفعة . ✓

٤٢ تساعد الحدائق على تقليل تلوث الهواء. ✓

٤٣ تتشابه جميع الحدائق من حيث التصميم. ✗

٤٤ تُعد حديقة أنطونيادس أقدم حديقة عامة في القاهرة. ✗

٤٥ عند تصميم الحدائق يجب مراعاة تواجد أماكن ظل للاسترخاء والتحاور. ✓

٤٦ النباتات الحولية نباتات ستنمو لمدة عام واحد. ✓

٤٧ يتم إضافة المواد الحافظة للشراب الصناعي؛ لحمايته من العفن والبكتيريا. ✓

٤٨ يرتدي النقاش قفازات يد مطاطية لحماية عينيه أثناء الطلاء ✗

٤٩ الشراب الصناعي غني بالفيتامينات؛ لأنه يحتوي على الفاكهة. ✗

٥٠ من الأدوات اللازمة لطلاء الغرف فُرَش الطلاء وبكرة الدهان. ✓

٥١ عند الطهي يجب أن تكون مقابض الأواني بعيدة عن طرف البوتاجاز. ✓

٥٢ أولى خطوات طلاء غرفة هو تحديد الأدوات والمواد الخاصة بالطلاء. ✓

٥٣ تتميَّز الأواني المصنوعة من الإستانلس بسعرها الرخيص. ✗

٥٤ في حالة اندلاع حريق كهربي يجب فصل التيار الكهربي عن المنزل مباشرة. ✓

٥٥ لا يُفضل استخدام الملاعق الفولاذية؛ لأنها معرضة للصدأ وتمتص الروائح. ✗

٥٦ يمكننا إخماد الحرائق الناتجة عن الزيت بواسطة الماء. ✗

٥٧ من احتياطات السلامة تقطيع الطعام بعيدًا عن اليد. ✓

٥٨ في حالة تسرُّب غاز لا يجب أن تضيء أي مصباح كهربي؛ لتجنب حدوث حريق. ✓

٥٩ الإفراط في طهي الطعام يحافظ على عناصره الغذائية. ✗

٦٠ تُستخدم الضمادات اللاصقة في معالجة الجروح والخدوش الصغيرة. ✓

٦١ يمكننا استخدام ميزان الحرارة للتحقق من أن الدجاج قد تم طهيه جيدًا. ✓

٦٢ يُفضّل غسل اليدين جيدًا قبل قيامك بإعداد الطعام. ✓

٦٣ استخدام الإسعافات الأولية في حالات الحروق والكسور أمر ضروري. ✗

٦٤ من مميزات الملاعق السيليكون أنها لا تخدش الأواني ✓

٦٥ من الممكن استخدام الرباط الطبي في لف الالتواءات وتثبيتها. ✓

٦٦ من عيوب المقلاة المصنوعة من الألومنيوم تفاعلها مع الأطعمة الحمضية. ✓

٦٧ من خطوات السلامة التأكد من إغلاق مفاتيح البوتاجاز بعد انتهاء الطهي. ✓

٦٨ من عيوب الأواني ذات الطلاء غير اللاصق أنها قد تكون سامة عند الخدش. ✓

٦٩ يجب الابتعاد عن أسلاك الكهرباء عندما تكون اليد مبتلة حتى لا نتعرض للصعق الكهربي. ✓

٧٠ يُفضل استعمال الأواني ذات الطلاء غير اللاصق حتى لا يلتصق الطعام بها. ✓

٧١ لون طلاء الغرف لا يُشكل فرقًا كبيرًا في شكل الغرفة. ✗

٧٢ عند إعداد العصير يُفضل إضافة السكر إلى السائل عندما يكون باردًا. ✗

٧٣ ليس من الضروري التأكد من إحكام غلق أوعية الطلاء. ✗

٧٤ الشراب الصناعي هو مزيج من الماء والسكر وعصير الفاكهة الطبيعي. ✗

٧٥ أثناء طلاء الجدران الداخلية يجب غلق النوافذ والأبواب. ✗

٧٦ يجب تخزين الطلاء في الأماكن الحارة للحفاظ عليه فترة أكبر. ✗

٧٧ عندما لا نستطيع السيطرة على الحريق بالمنزل يجب الاتصال بخدمة الطوارئ 129 ✗

٧٨ يمكن استخدام ملابسك في تضميد الجروح المفتوحة. ✗

٧٩ عند إعداد الطعام يجب غسل الخضراوات والفواكه والأسماك في وعاء واحد. ✗

٨٠ يجب تجنُّب استخدام الأدوات البلاستيكية؛ لأنها مضرة للبيئة. ✓

٨١ يتكوَّن الشراب الطبيعي من الألوان الصناعية ومنكهات الطعم. ✗

٨٢ المشروبات الطبيعية تحتوي على عناصر غذائية قليلة جدًا. ✗

٨٣ ليحصل النقاش على أفضل النتائج أثناء عمله، فإنه يتبع أسلوب «خطوة خطوة». ✓

٨٤ من علامات تسرُّب الغاز في الشقة توقُّف الأجهزة الكهربائية عن العمل. ✗

٨٥ لتطهير الحروق والخدوش نضع قدرًا بسيطًا من كريم علاج اللدغات. ✗

٨٦ التحمير بالزيت يجعل الطعام دهنيًّا وغير صحي. ✓

٨٧ نستخدم الملاعق المسطحة المصنوعة من السيليكون؛ لأنه لاصق وغير مرن. ✗

٨٨ يُستخدم الكريم المطهر في الإسعافات الأولية لتثبيت الرباط على الجرح. ✗

٨٩ عند تصميم الحدائق يجب التفكير في الأشخاص المستفيدين منها. ✓

٩٠ يجب أن تُصمم جميع أنواع الحدائق بشكل منظم فقط. ✗

٩١ تختلف الحدائق عن بعضها من حيث الأرصفة والممرات وأشكال وأنواع النبات ✓

٩٢ يعتبر الكتَّان من أنواع الأقمشة ثقيلة الوزن. ✗

٩٣ الملابس البوليستر ملابس صديقة للبيئة. ✗
٩٤ يجب معالجة بقع الملابس فور حدوثها. ✓
٩٥ العناية بالملابس توفر المال، ولكنها تتسبب في أضرار بيئية. ✗
٩٦ لتوفير الطاقة يُفضّل غسيل الملابس بمياه ساخنة. ✗
٩٧ لتوفير الطاقة تجنَّب استخدام آلة تجفيف الملابس. ✓
٩٨ يتميز الحرير بأنه ناعم ولِّين ومتين. ✓
٩٩ قبل البدء في غسل ملابسك عليك فرزها بحسب لونها ومدى اتساخها. ✓
١٠٠ إعادة تدوير الملابس هو إحدى طرق المساعدة في حماية البيئة. ✓
١٠١ ليس من الضروري اتباع علامات التنظيف الموجودة على ملصقات الملابس. ✗
١٠٢ من الضروري لأي شركة أن يكون لها علامة تجارية تُوضح طبيعة عملها بطريقة مشوقة وواضحة. ✓
١٠٣ من صفات الشعار الجيد معرفة أي شركة يمثلها الشعار بمجرد رؤيته. ✓
١٠٤ من الضروري أن يتضمن الشعار اسم الشركة. ✗
١٠٥ السوق المستهدفة من أهم العوامل الواجب مراعاتها عند تصميم شعار الشركة. ✓
١٠٦ تتضمن العلامة التجارية الناجحة صوَرًا وكلمات ورموزًا للتعبير عن الشركة بشكل فعال. ✓
١٠٧ الشعار هو مجرد صور وكلمات ليس لها معنى. ✗
١٠٨ يعتبر الرمز الذي يوضح النشاط الذي تمارسه الشركة هو شعار الشركة ✓
١٠٩ عند عمل أي تصميم يجب أن يكون بسيطًا ومناسبًا لجميع الفئات. ✓
١١٠ على المصممين أن يفكروا بطريقة مختلفة عن التي يفكر بها المستخدمون. ✗
١١١ مجموعة التركيز تقوم بتجربة المنتجات بعد عرضها في الأسواق. ✗
١١٢ من الضروري اختبار المنتجات قبل عرضها في الأسواق. ✓
١١٣ التسويق الشفهي يقوم به مجموعة من شركات الإعلانات الكبيرة. ✗
١١٤ التسويق الشفهي له مصداقية أكثر عند الناس من الحملات الإعلانية. ✓
١١٥ إعطاء معلومات خاطئة في إعلان ما، يُعد من الأمور غير القانونية. ✓
١١٦ شعار الحملات الإعلانية يجب أن يقتصر على بضع كلمات لا تزيد عن ثلاث . ✓
١١٧ لنجاح إعلانك يجب معرفة كل المستجدات عن منافسيك. ✓
١١٨ ليس من الضروري إعطاء معلومات صادقة وصحيحة في إعلانك. ✗
١١٩ الإعلان الناجح يجب أن يكون جاذبًا لافتا للانتباه ✓
١٢٠ قدرتك على التنافس تمثل فرقًا في مدى نجاح الحملة الإعلانية لمنتجك. ✓

تم بحمد الله ،

بسم الله الرحمن الرحيم " إِنَّ الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ إِنَّا لَا نُضِيعُ أَجْرَ مَنْ أَحْسَنَ عَمَلًا " صدق الله العظيم